

MAESTRUL EMOȚIILOR

**Cum să depășești negativismul înțelegând
și controlând mai bine ceea ce simți**

THIBAUT MEURISSE

*Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României*

MEURISSE, THIBAUT
MAESTRUL EMOTIILOR: GHID CUM SĂ
DEPĂȘEȘTI NEGATIVISMUL ÎNTELEGÂND ȘI
CONTROLÂND MAI BINE CEEA CE SIMȚI –
THIBAUT MEURISSE

București, BusinessTech International, 2024

ISBN 978-606-8709-37-6

159.9

Traducere: VIOLETA LIMONA
Redactor: RENATA GABRIELA ROȘU
Editor: IULIANA ENACHE

ORIGINALLY PUBLISHED IN ENGLISH UNDER THE TITLE
MASTER YOUR EMOTIONS: A PRACTICAL GUIDE
TO OVERCOME NEGATIVITY AND BETTER MANAGE
YOUR FEELINGS BY THIBAUT MEURISSE

THIS EDITION IS PUBLISHED BY ARRANGEMENT WITH
SELF MASTERY OÜ

COPYRIGHT © 2018 BY THIBAUT MEURISSE

ALL RIGHTS RESERVED INCLUDING THE RIGHT OF
REPRODUCTION IN WHOLE OR IN PART IN ANY FORM.

TOATE DREPTURILE SUNT REZERVATE.
Reproducerea în orice formă sau scop prin metode
electronice sau mecanice, inclusiv fotocopiere, înre-
gistrare sau orice alt mijloc de înmagazinare a informa-
ției, se poate face doar cu permisiunea scrisă a
editorului (BusinessTech International –
office@BusinessTech.ro).

CUPRINS

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE	15
INTRODUCERE	17
De ce este important să vorbim despre emoții?	18
Ce vei învăța din această carte	19
CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE	21
PARTEA I: CE SUNT EMOȚIILE	23
CAPITOLUL 1: CE IMPACT ARE MECANISMUL DE SUPRAVIEȚUIRE ASUPRA EMOȚIILOR	25
De ce oamenii sunt înclinați să aibă emoții negative	25
De ce sarcina principală a creierului nu este să te faci fericit	27
De ce dopamina îți poate strica fericirea	27
Mitul „Într-o zi o să fac asta”	29
Cum funcționează adaptarea hedonică	30
CAPITOLUL 2: CE ESTE EGOUL	33
Ești conștient de egoul tău?	34
Egoul tău are nevoie de o identitate	34
Lucruri materiale	35
Corpul tău	35
Prieteni/cunoștințe	36
Relații părinți/copii	36
Cupluri	37
Convingerile tale	37
Alte lucruri cu care te identifici	37
Principalele caracteristici ale egoului	38
Egoul are nevoie să se simtă superior	39
Egoul îți afectează emoțiile	40

CAPITOLUL 3: NATURA EMOȚIILOR	41
Emoțiile negative nu sunt ceva rău sau inutil	42
Rolul pozitiv al emoțiilor negative	42
Natura trecătoare a emoțiilor	43
De ce emoțiile sunt înșelătoare	44
Puterea nefastă a emoțiilor	45
Puterea filtrantă a emoțiilor	46
Forța magnetică a emoțiilor	48
Cum să înfrângi forța magnetică a emoțiilor	49
Accesibilitate emoțională	50
Reper emoțional	51
Emoțiile și suferința psihică	52
De ce multe probleme sunt imagine	54
PARTEA A II-A: FACTORII CARE-ȚI INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE	55
CAPITOLUL 4: INFLUENȚA SOMNULUI ASUPRA STĂRII DE SPIRIT	57
Cum să-ți îmbunătățești calitatea somnului	58
CAPITOLUL 5: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI CORPUL PENTRU A-ȚI INFLUENȚA EMOȚIILE	61
Limbajul corporal și postura corpului	61
Beneficiile mișcării fizice	63
CAPITOLUL 6: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI GÂNDURILE PENTRU A-ȚI INFLUENȚA EMOȚIILE	65
Beneficiile meditației	65
Beneficiile vizualizării	66
CAPITOLUL 7: FOLOSIREA CUVINTELOR PENTRU A-ȚI INFLUENȚA EMOȚIILE	67
Cuvinte de evitat	67
Cuvinte recomandate	68

Forța afirmațiilor pozitive	68
Cum să folosești afirmațiile pozitive	68
Exemple de afirmații eficiente	69
CAPITOLUL 8: CUM ÎȚI AFECTEAZĂ RESPIRAȚIA EMOȚIILE	71
CAPITOLUL 9: CUM ÎȚI AFECTEAZĂ MEDIUL EMOȚIILE	73
CAPITOLUL 10: CUM ÎȚI AFECTEAZĂ MUZICA EMOȚIILE	75
Folosirea muzicii pentru a-ți condiționa mintea	76
PARTEA A III-A: CUM SĂ-ȚI SCHIMBI EMOȚIILE	79
CAPITOLUL 11: CUM SE FORMEAZĂ EMOȚIILE	81
1. Interpretare	83
2. Identificare	84
3. Repetiția	85
CAPITOLUL 12: CUM SĂ-ȚI SCHIMBI INTERPRETAREA	87
Să explorăm presupunerile	87
Analizarea interpretărilor tale	90
CAPITOLUL 13: LASĂ-ȚI EMOȚIILE DEOPARTE	93
1. Observă-ți emoțiile cu detașare	94
2. Dă-i un nume emoției	95
3. Eliberează-te de emoțiile tale	95
4. Un proces în cinci etape pentru a ne elibera de emoții	96
CAPITOLUL 14: CONDIȚIONEAZĂ-ȚI MINTEA SĂ EXPERIMENTEZE MAI MULTE EMOȚII POZITIVE	99

Suntem rezultatul gândurilor noastre	99
Gândurile și emoțiile îți determină viitorul	101
Cum să colecționezi gânduri pozitive	101
Limitele gândirii pozitive	102
Cum să alegi emoțiile pe care vrei să le experimentezi	103
Interpretare + identificare + repetiție = emoție puternică	103
1. Recunoștință	104
2. Entuziasm	105
3. Încredere	106
4. Stimă de sine	107
5. Hotărâre	107
Greșeli obișnuite când încerci să-ți educi mintea	108
CAPITOLUL 15: SCHIMBĂ-ȚI EMOȚIILE PRIN SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI	111
CAPITOLUL 16: SCHIMBĂ-ȚI EMOȚIILE PRIN SCHIMBAREA MEDIULUI	115
CAPITOLUL 17: SOLUȚII PE TERMEN SCURT ȘI LUNG PENTRU A FACE FAȚĂ EMOȚIILOR NEGATIVE	119
1. Soluții pe termen scurt	120
A. Schimbă-ți starea emoțională	120
B. Intră în acțiune	120
C. Analizează-ți emoțiile	120
D. Relaxează-te	121
2. Soluții pe termen lung	122
A. Analizează-ți emoțiile negative	122
B. Scapă de negativism	122
C. Condiționează-ți mintea să experimenteze mai multe emoții pozitive	123
D. Crește-ți nivelul de energie	123
E. Cere ajutor	123

PARTEA A IV-A: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI EMOȚIILE PENTRU A EVOLUA	125
CAPITOLUL 18: CUM TE POT GHIDA EMOȚIILE ÎN DIRECȚIA BUNĂ	127
Importanța autocunoașterii	127
Deasupra sau dedesubtul liniei	128
Comportamente deasupra liniei	129
Comportamente sub linie	129
Teamă contra iubire	129
CAPITOLUL 19: IDENTIFICAREA ȘI ÎNREGISTRAREA EMOȚIILOR	133
CAPITOLUL 20: NU SUNT SUFICIENT DE BUN	137
Cum să folosești sentimentul că „nu ești suficient de bun” pentru a progresa	140
Identifică factorii declanșatori ai sentimentului de „insuficiență”	140
Ține evidența realizărilor tale	140
Învăță să accepți complimentele	143
CAPITOLUL 21: DE CE ADOPTI O ATTUDINE DEFENSIVĂ	149
De ce devii defensiv	149
1. Există o parte de adevăr în ceea ce ți se spune	150
2. Crezi că există o parte de adevăr în ceea ce ți se spune	150
3. Una dintre convingerile tale esențiale a fost atacată	150
Cum să folosești aceste reacții emoționale pentru a progresa	151
CAPITOLUL 22: STRES ȘI GRIJI	153
Asumă-ți responsabilitatea pentru controlul stresului	153
Cum poți folosi stresul pentru a evolua	154

Reîncadrează stresul	154
Cum să faci față grijilor	155
Sortarea grijilor	156
1. Lucruri asupra cărora ai control	157
2. Lucruri asupra cărora ai un oarecare control	157
3. Lucruri asupra cărora nu ai niciun control	157
Asumă-ți în totalitate responsabilitatea pentru grijile tale și pentru stres	158

**CAPITOLUL 23: CÂND ÎȚI PASĂ CE GÂNDESC
OAMENII DESPRE TINE**

	161
Tu ești cea mai importantă persoană din lume	161
Nu toată lumea te va plăcea	163
Nu este treaba ta ce gândesc alții despre tine	163
Cum să accepți că nu toată lumea trebuie să te placă	164
1. Schimbă interpretarea modului în care te percep alți oameni	164
Nu te mai atașa exagerat de imaginea ta	166

CAPITOLUL 24: RESENTIMENTE

	167
Resentimente	168
Pericolul intensificării resentimentelor	169
Cum să folosești resentimentele pentru a evolua pozitiv	169
Dragostea de sine	169
Iubește-i pe ceilalți	170
Cum să scapi de resentimente	171
1. Schimbarea/reevaluarea interpretării	172
2. Înfruntarea situației	173
3. Iartă	173
4. Uită	174

CAPITOLUL 25: INVIDIE

	175
Cum să folosești invidia pentru a evolua pozitiv	175
Invidia te poate ajuta să identifici ce vrei cu adevărat	175

Invidia poate semnala o mentalitate bazată pe resurse limitate	176
Gelozia îți poate semnala că ai probleme cu stima de sine	177
Invidia îți poate semnala că nu este bine să te compari cu alții	178
CAPITOLUL 26: DEPRESIA	181
Depresia este un proces activ	182
Cum să folosești depresia pentru a evolua pozitiv	183
CAPITOLUL 27: TEAMĂ/DISCONFORT	187
Cum să folosești teama de a evolua pozitiv	188
Intră în acțiune	189
CAPITOLUL 28: TENDINȚA DE AMÂNARE	191
De ce amânăm?	191
Cum să folosești tendința de amânare pentru a evolua pozitiv	192
Cum să-ți învingi tendința de amânare în 16 pași simpli	193
1. Caută să înțelegi ce se ascunde în spatele tendinței de amânare	193
2. Gândește-te cât te costă tendința de amânare	193
3. Identifică povestea din spatele amânării	194
4. Rescrie-ți povestea	195
5. Clarifică-ți motivațiile	196
6. Identifică ce te distrage	196
7. Trăiește emoția	197
8. Înregistrează tot ce faci	197
9. Stabilește o intenție clară pentru tot ce faci	197
10. Pregătește-ți mediul de lucru	198
11. Începe cu puțin	198
12. Creează ocazia pentru mici satisfacții	198
13. Apucă-te de lucru	199
14. Formează-ți obiceiuri zilnice	199

15. Folosește vizualizarea	200
16. Simte responsabilitatea	200
CAPITOLUL 29: LIPSA MOTIVAȚIEI	203
Cum să folosești motivația (sau lipsa ei)	
pentru a evolua pozitiv	204
Cunoaște-ți punctele forte	204
Cunoaște-ți personalitatea	205
Află ce te motivează	206
Motivația vine și pleacă	206
Te simți blocat	207
Un proces simplu în 3 pași	
pentru a te debloca	208
Ai început prea multe lucruri deodată	208
CONCLUZIE	211
Prezentarea cărții <i>Maestrul Motivației</i>	
în avanpremieră	213
DESPRE AUTOR	217
Bibliografie	219
Cuvânt de încheiere	221
CAIET DE LUCRU	225
PARTEA I: CE SUNT EMOȚIILE	225
1. Înclinația spre negativism	225
2. Fericirea	225
3. Natura egoului	226
4. Natura emoțiilor	228
PARTEA A II-A: FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ EMOȚIILE	230
1. Cum îți vei folosi corpul?	230
2. Cum îți vei folosi gândurile?	230
3. Cum îți vei îmbunătăți somnul?	231

4. Cum îți vei folosi respirația?	231
5. Cum ți-ai putea îmbunătăți emoțiile prin schimbarea mediului?	231
6. Cum vei folosi muzica pentru a-ți îmbunătăți starea de spirit?	232

PARTEA A III-A: CUM SĂ-ȚI SCHIMBI EMOȚIILE 233

Cum se formează emoțiile	233
Retrăirea evenimentelor din trecut	233
Cum să-ți schimbi interpretarea	234
Lasă-ți emoțiile deoparte	235
Condiționează-ți mintea să experimenteze mai multe emoții pozitive	236
Schimbă-ți emoțiile prin schimbarea comportamentului	237
Schimbă-ți emoțiile prin schimbarea mediului	237
Soluții pe termen scurt și lung pentru a face față emoțiilor negative	238

PARTEA A IV-A: CUM SĂ-ȚI FOLOSEȘTI EMOȚIILE PENTRU A EVOLUA 239

Înregistrează-ți emoțiile	239
Ce faci când crezi că nu ești destul de bun	241
Cum să depășești sentimentul că nu ești destul de valoros	242
Învăț să accepți complimentele	242
De ce adopți o atitudine defensivă	243
Stres/Griji	243
Schimbă perspectiva	244
Alcătuiește o listă cu grijile tale	244
Triază factorii de stres	245
Schimbă, reîncadrează sau elimină situațiile stresante	245
Când îți pasă ce gândesc alții despre tine	245
Nu mai acorda atâtă importanță imaginii despre sine	246

Resentimente	247
4 pași pentru a scăpa de resentimente	247
Depresia	248
Reconectează-te cu corpul tău și cu emoțiile tale	248
Invidia	248
Identifică persoana pe care ești invidios	248
Cooperează în loc să concurezi cu alții	
De ce să nu compari mere cu pere	249
Teamă/Disconfort	249
Ieși din zona ta de confort	249
Amânare	250
Cum să scapi de tendința de amânare în 16 pași simpli	250
1. Trebuie să înțelegi ce se ascunde în spatele tendinței de amânare	250
2. Amintește-ți cât te costă amânările	250
3. Identifică-ți povestea	250
4. Regândește-ți povestea	251
5. Clarifică-ți motivațiile	251
6. Identifică factorii de distragere	251
7. Când ai impulsul să amâni	252
8. Înregistrează tot ce faci	252
9. Asigură-te că îți este clar ce trebuie să faci	252
10. Pregătește mediul de lucru	252
11. Începe cu puțin	252
12. Creează ocazia unor satisfacții rapide	253
13. Apucă-te de lucru	253
14. Formează-ți obiceiuri zilnice	253
15. Folosește vizualizarea	253
16. Construiește un sentiment de responsabilitate	254
Lipsa motivației	254
Creează un sistem	254
 FINAL	 256

DE CE AM SCRIS ACEASTĂ CARTE

Există multe cărți care vorbesc despre emoții și despre felul cum ele îți influențează viața, dar rareori acestea oferă o imagine cuprinzătoare despre ce sunt emoțiile, cum apar, care este rolul lor și cum îți afectează viața.

Emoțiile sunt unul dintre lucrurile cel mai greu de controlat și, din nefericire, adeseori, tu și eu cădem pradă puterii lor mistice. Nu suntem capabili să ieșim de sub vraja lor. Deoarece emoțiile determină calitatea vieții noastre și afectează toate domeniile ei, incapacitatea de a înțelege cum funcționează ele te poate împiedica să-ți concepi viața ideală și să-ți atingi potențialul maxim.

Dacă te lupți să faci față unor emoții negative sau vrei să afli cum funcționează ele și cum le poți folosi ca instrument pentru dezvoltarea ta personală, această carte îți poate fi de mare folos.

După ce o vei citi, vei ști cum se nasc și se manifestă emoțiile și, chiar mai important, vei fi mai bine pregătit pentru a le putea controla.

PARTEA I

CE SUNT EMOȚIILE

Te-ai întrebat vreodată ce sunt emoțiile și ce rol au? În această parte, vom vorbi despre modul în care mecanismul de supraviețuire îți afectează emoțiile. Apoi, voi explica ce este „egoul” și ce impact are asupra emoțiilor. În final, vei descoperi cum apar și vei afla de ce este atât de dificil să faci față emoțiilor negative.

CE IMPACT ARE MECANISMUL DE SUPRAVIEȚUIRE ASUPRA EMOȚIILOR

De ce oamenii sunt înclinați să aibă emoții negative

Evoluția a creat în creier mecanisme de supraviețuire, ceea ce explică de ce poți citi această carte. Dacă te gândești bine, probabilitatea să te naști era foarte mică. Pentru ca acest miracol să se întâmple, toate generațiile dinaintea ta au trebuit să supraviețuiască suficient de mult pentru a procrea. În lupta lor pentru supraviețuire și procreare, probabil că au înfruntat moartea de sute sau mii de ori.

Din fericire, spre deosebire de înaintașii tăi, probabil că tu nu înfrunți moartea în fiecare zi. De fapt, în multe locuri din lume, siguranța nu a fost niciodată mai bună ca acum. Cu toate acestea, mecanismul de supraviețuire nu s-a schimbat. Creierul supraveghează mediul în care trăiești pentru a detecta posibile amenințări.

Din multe puncte de vedere, unele mecanisme ale creierului au devenit învechite. Deși nu te pândește nicio primejdie să fii atacat de vreun prădător, creierul încă acordă semnificativ mai multă atenție evenimentelor ostile decât celor pozitive.

Teama de a fi respins este un exemplu de înclinație spre emoții negative. În trecut, dacă erai respins de tribul tău, șansele de supraviețuire se reduceau semnificativ. Prin urmare, oamenii au învățat să fie atenți la orice semn de respingere și acest mecanism s-a întipărit bine în creier.

În prezent, dacă ești respins de o persoană sau un grup, consecințele sunt minime sau nule pentru supraviețuirea pe termen lung. Pot fi o mulțime de oameni care te urăsc și totuși să ai un serviciu, o casă și multă hrană pe masă. Cu toate acestea, creierul tău rămâne programat să perceapă respingerea ca o amenințare pentru supraviețuire.

De aceea, respingerea poate fi atât de dureroasă. Deși știi că, în cele mai multe cazuri, respingerea nu înseamnă mare lucru, totuși simți durere psihică și poți crea o întreagă dramă în jurul respingerii. Poți crede că nu meriți să fii iubit sau te gândești zile și săptămâni la acea respingere. Mai rău, poți deveni depresiv.

O singură critică poate cântări mai greu decât zeci de aprecieri pozitive. De aceea, un autor care a primit cincizeci de aprecieri la superlativ se va simți groaznic dacă primește o singură critică. Deși autorul este conștient că acea critică nu este o amenințare pentru supraviețuirea lui, creierul nu ține seama de asta. El o interpretează ca fiind o amenințare și declanșează o reacție emoțională negativă.

Teama de respingere poate conduce, de asemenea, la dramatizarea exagerată a unor evenimente negative. Dacă șeful te critică, creierul interpretează acest lucru ca o amenințare și tu vei gândi: „Oare șeful are de gând să mă concedieze? Ce mă fac dacă nu găsesc rapid un alt serviciu și soția/soțul mă părăsește? Ce se va întâmpla cu copiii mei? Dacă nu o să-i mai pot vedea?”

SCHIMBĂ-ȚI EMOȚIILE PRIN SCHIMBAREA COMPORTAMENTULUI

„Pare că acțiunea urmează sentimentul, dar, în realitate, acțiunea și sentimentul sunt simultane. Controlând acțiunea, care este direct controlabilă prin voință, poți controla indirect sentimentul, care este mai dificil de controlat.”

– WILLIAM JAMES, FILOZOF ȘI PSIHOLOG

Am văzut că îți poți influența emoțiile cu ajutorul minții, corpului sau cuvintelor. Am vorbit despre cum îți poți schimba interpretarea gândurilor sau a evenimentelor și, ca urmare, îți schimbi starea emoțională. Din nefericire, când apare pe neașteptate o emoție negativă sau este o emoție prea puternică, probabil că nu va fi suficient să îți schimbi postura corpului sau să faci afirmații pozitive. De fapt, când încerci să înlocuiești o emoție negativă cu una pozitivă, în majoritatea cazurilor, dai greș. Nu poți depăși deprimarea încercând să te înveselești și nici nu poți înlătura tristețea hotărând că „te simți bine” sau repetând „Sunt fericit. Sunt fericit. Sunt fericit”.

Cu toate acestea, îți poți schimba felul în care te simți schimbându-ți comportamentul. Se poate întâmpla imediat, ca atunci când îți potolești mânia apucându-te de lucru, sau poate dura săptămâni, ori chiar luni, să atenuezi o tristețe profundă sau o depresie.

Pentru a schimba ce simți ori de câte ori apare o emoție negativă, pune-ți următoarele întrebări:

- Care a fost cauza acestei emoții?
- Cum pot să-mi amelioresz realitatea prezentă?

După ce îți pui aceste întrebări, identifică acțiuni concrete pe care le-ai putea întreprinde spre a-ți schimba starea emoțională.

Nu uita că, prin natura lor, emoțiile sunt trecătoare, dar numai dacă nu le consolidezi derulând în minte aceeași poveste iarăși și iarăși. Iată câteva exemple din lumea reală pentru a înțelege mai bine cum funcționează emoțiile.

Exemplul 1

Dacă, după ce iubitul tău sau iubita ta a rupt relația cu tine, te gândești mereu la momentele frumoase pe care le-ați petrecut împreună, va dura mai mult ca să te eliberezi de tristețea despărțirii. Deși nu este nimic rău să-ți amintești despre trecut și să te simți trist, totuși, dacă vrei să treci peste trecut și să mergi mai departe, este mai bine să eviți să te gândești la el. În acest caz, schimbarea comportamentului constă în evitarea, pe cât posibil, a amintirilor legate de relație.

Exemplul 2

Dacă îți faci griji constant despre o prezentare pe care trebuie s-o faci la locul de muncă, schimbarea comportamentului ar putea însemna să faci repetiții ore întregi. În acest fel, vei cunoaște textul foarte bine și vei fi în măsură să te prezinți foarte bine chiar și sub presiune. Pentru a avea șanse mai mari de succes, ai putea să faci repetiții în fața unor colegi sau prieteni.

Exemplul 3

Dacă, de săptămâni, ai resentimente față de un prieten din cauza a ceea ce a spus sau a făcut, schimbarea

LIPSA MOTIVAȚIEI

„Oamenii spun deseori că motivația nu durează. Ei bine, nici un duș nu durează – de aceea îl recomandăm zilnic.”

– ZIG ZIGLAR, *OM DE VÂNZĂRI ȘI SPEAKER MOTIVAȚIONAL*

Lipsa motivației este, de obicei, un semn că nu ai o viziune convingătoare. Oamenilor care au o viziune stimulatorie le lipsește rareori motivația. Deși pot suferi eșecuri și se pot simți frustrați sau chiar deprimați, ei au tendința să-și revină rapid, conectându-se la viziunea lor.

Lipsa motivației este, de asemenea, un semn că nu-ți urmezi „chemarea”. Arată că există o nepotrivire între ceea ce faci și cine ești tu cu adevărat. Cuvântul „entuziasm” vine din limba greacă și înseamnă „plin de inspirație divină”. Dacă îți lipsește entuziasmul, probabil că nu există o conexiune cu esența ființei tale.

Nu am auzit niciodată că un câștigător al premiului Nobel s-a pensionat devreme pentru că era plictisit de munca lui. De fapt, majoritatea au lucrat până aproape de ziua morții și aceasta deoarece aveau un scop clar. În mod similar, nu am văzut niciodată milionari vânzându-și companiile și retrăgându-se pe vreo insulă tropicală. Poate că au încercat să facă asta, dar au realizat rapid cât de plictisitoare ar fi devenit viața lor.

Ideea este că nu motivația îți lipsește, ci că faci ceva ce nu te atrage. Nu ai făcut efortul să-ți crezi o viziune care să te inspire. Probabil că ești blocat într-o slujbă fără viitor, în care te plictisești groaznic de ani de zile, sau poate că nu-ți părăsești slujba din cauza banilor, ori pentru a respecta dorința părinților. În aceste cazuri, nu este de mirare că îți lipsește motivația. Din fericire, o poți regăsi.

Cum să folosești motivația (sau lipsa ei) pentru a evolua pozitiv

Lipsa motivației îți transmite că ai nevoie să-ți regândești viața spre a fi mai bine adaptată abilităților tale. Această implică o cunoaștere profundă a punctelor forte, a personalității și a preferințelor tale, asigurându-te că le valorifici zilnic.

Cunoaște-ți punctele forte

Când îți petreci majoritatea timpului cu lucruri care nu te atrag, ce simți? Probabil că nu te simți motivat. Din nefericire, mulți oameni sunt blocați în slujbe care nu le permit să-și folosească punctele forte. Prin urmare, se chinuiesc să continue și se întreabă de ce soarta lor este să sufere mergând pe același drum în următorii patruzeci de ani. Am trăit pe cont propriu deosebirea dintre o slujbă plictisitoare și o activitate care îți place și te simți bine s-o faci. Pot confirma că nivelul de energie și motivație este extraordinar când faci ceea ce ți se potrivește.

Ai observat că îți place să faci tocmai acele lucruri pe care le faci cel mai bine? Poate că nu-ți place neapărat sarcina în sine, dar primind aprecieri pentru realizările tale, te simți mândru și îți crește stima de sine. Dar,